

# 주간식단표( 2023. 11.13~ 2023. 11.19)

|                       | 11월 13일  | 11월 14일   | 11월 15일   | 11월 16일  | 11월 17일   | 11월 18일   | 11월 19일   |
|-----------------------|--|---|---|--|---|---|---|
|                       | 월요일  | 화요일   | 수요일   | 목요일  | 금요일   | 토요일   | 일요일   |
| 행복을<br>여는<br>아침       | 밥/녹두죽<br>오징어찌개<br>단호박사태찜<br>연두부&양념장<br>건취나물볶음<br>배추김치  | 밥/들깨죽<br>무청된장국<br>병어양념찜<br>일본풍채소조림<br>고추장멸치볶음<br>배추김치       | 밥/옥수수죽<br>누룽지탕<br>우채호박볶음<br>탕평채<br>고들빼기무침<br>배추김치           | 밥/브로컬리당근죽<br>소고기미역국<br>삼치무조림<br>카레감자채볶음<br>부추두부무침<br>배추김치  | 밥/양송이버섯죽<br>황태해장국<br>돈채마늘쫄볶음<br>옛날소세지피망볶음<br>창란젓무채무침<br>배추김치  | 밥/계란죽<br>소고기무국<br>미트볼토마토조림<br>해물컬리플라워볶음<br>모듬야채겉절이<br>배추김치  | 밥/표고버섯죽<br>들깨토란탕<br>참치야채볶음<br>스크램블에그<br>무짬지채무침<br>배추김치  |
|                       | 붕어묵야채볶음  | 열무김치  | 나박김치  | 더덕무침   | 오이소박이   | 고추튀각  | 시금치나물   |
| 간식                    | 아몬드잣두유   | 비피더스  | 골드키위푸레  | 복숭아요거트   | 고칼슘두유   | 마시는샐러드쥬스  | 홍삼즙   |
| 정성이<br>가득한<br>점심      | 강낭콩밥/계란죽<br>부대찌개<br>대구무조림<br>야채튀김<br>청경채단감겉절이<br>배추김치  | 기장밥/영양닭죽<br>영양길경탕<br>담양식떡갈비<br>메추리알송이조림<br>물미역야채초무침<br>배추김치 | 흑미밥/새우살죽<br>시골된장찌개<br>돈육김치두루치기<br>김계란말이<br>치커리흑임자무침<br>배추김치 | 현미밥/참치야채죽<br>짬뽕순두부찌개<br>소고기알배추찜<br>김말이강정<br>콜라비무생채<br>배추김치 | 차조밥/전복야채죽<br>가쓰오어묵국<br>닭다리조림<br>버섯탕수&한라봉소스<br>실곤약야채무침<br>배추김치 | 흑미밥/소고기야채죽<br>순살감자탕<br>가자미구이<br>새우젓호박볶음<br>아삭고추적양파무침<br>깍두기 | 현미밥/단호박죽<br>김치찌개<br>불낙볶음<br>새우완자조림<br>멸치깻잎찜<br>배추김치     |
|                       | 우민찌불고기   | 부추전   | 모듬콩조림   | 고구마순양념조림   | 뽕잎나물볶음  | 올방개묵&양념장  | 모듬쌈채  |
| 간식                    | 쌀산자&수정과  | 고기찐빵&주스   | 사과  | 브라우니&주스  | 바나나   | 마가렛&우유  | 찐고구마&주스   |
| 건강을<br>생각<br>하는<br>저녁 | 밥/땅콩죽<br>호박새우젓찌개<br>훈제오리찜&머스타드<br>한식잡채<br>유채나물<br>배추김치   | 밥/복어채죽<br>건새우무채국<br>해물콩나물찜<br>두부가라아게<br>양배추숙채무침<br>배추김치     | 밥/흑임자죽<br>사골우거지국<br>바베큐닭살조림<br>맛살피망볶음<br>얼갈이겉절이<br>배추김치     | 밥/단호박죽<br>청국장<br>매콤돈갈비찜<br>모듬버섯볶음<br>근대무침<br>배추김치          | 밥/연두부죽<br>열무된장국<br>조기미나리조림<br>베이컨청경채볶음<br>유부숙주냉채<br>배추김치      | 밥/흑임자죽<br>홍합배추국<br>돈육두반장볶음<br>우영땅콩조림<br>참나물유자청무침<br>배추김치    | 밥/녹두닭죽<br>맑은육개장<br>적어양념조림<br>콩가루가지찜무침<br>콘야채샐러드<br>배추김치 |
|                       | 마늘쫄지고추장무침  | 돈민찌양송이버섯  | 생깻잎지  | 총각김치   | 사과단호박범벅   | 두부양념조림  | 애호박전  |
| 원산지<br>표시             | 밥,잡곡(백미,현미,흑미,참쌀녹두:국내산) 콩비지,두부류:대두(외국산),닭,오리:국내산, 소고기:호주산, 돼지고기:국내산,삼겹:칠레,전복:국산<br>배추김치(배추,고춧가루:중국산),깍두기:무(국산),고춧가루(중국산),고춧가루:중국산,열무김치:열무,고춧가루(국산)낙지:베트남,중국산,복어채:러시아<br>만두(돼지):국내산,참치캔(가다랑어):원양,멸치:국산,건새우:중국산,베이컨:돈육(외국산),조기:국산<br>코다리:러시아,가자미:수입산,갈치:모로코,대구:원양산,병어:국산,삼치:국산,적어:포르투갈,새우완자:연육(베트남),새우살(중국산)<br>바지락:국산,바지락살:중국,새우살:베트남,떡갈비:돈육(국산),가라아게:두부(국산),미트볼:돈육(국산),닭(국산) |   |   |  |   |   |   |

© 위 식단 및 원산지는 식자재 수급 및 시장 사정에 의해 변경 될수 있습니다.